
Empa**Th**EXT

– *weil Sprache, die bewegt, menschlich ist.*

Empa**Th**EXT für ehem. Online-Akademie

➔ [Copywrite-Dienstleistung](#) – [Landingpages](#) / [wissenschaftlicher Content](#) / [Blogbeitrag](#)

Blog:

Musik als Therapie

Schon Platon wusste: „Musik und Rhythmus finden ihren Weg zu den geheimsten Plätzen der Seele.“

Aber wie macht sie das? Und was genau passiert in unserer Seele, wenn wir Musik hören? Zunächst einmal ist wissenschaftlich zu erklären, dass mit Seele der Bereich unseres Gehirns gemeint ist, der maßgebend für unsere Gefühle zuständig ist. Die Rede ist vom sogenannten Limbischen System, pars limbica.

Das Limbische System ist eine komplexe Struktur im Gehirn, die eine zentrale Rolle bei der Verarbeitung von Emotionen, Gedächtnis und Verhalten spielt. Es handelt sich dabei um ein Netzwerk von miteinander verbundenen Strukturen, das tief im Gehirn verankert ist und sowohl evolutionär als auch funktional von großer Bedeutung ist. Zu den Schlüsselstrukturen gehört die Amygdala, die eine entscheidende Rolle bei der emotionalen Bewertung von Ereignissen und der Bildung des emotionalen Gedächtnisses spielt. Sie ist verantwortlich für die Verarbeitung insbesondere der Gefühle Angst und Freude.

Eine weitere Schlüsselstruktur der pars limbica ist der Hippocampus. Er ist essentiell für die Bildung neuer Erinnerungen und das Lernen. Der Hippocampus spielt eine zentrale Rolle bei der Konsolidierung von Informationen aus dem Kurzzeitgedächtnis in das Langzeitgedächtnis. Außerdem ist er an der räumlichen Navigation beteiligt und hilft kontextuelle Informationen zu speichern. Der Gyrus cinguli wiederum ist beteiligt an der Regulation von Emotionen und der Verarbeitung von Schmerz. Auch bei der Entscheidungsfindung und der sozialen Interaktion spielt er eine Rolle.

Der Hypothalamus stellt ebenfalls eine Struktur des Limbischen Systems dar. Er steuert viele autonome Funktionen des Körpers, einschließlich Hunger, Durst, Schlaf und die Reaktion auf Stress. Außerdem ist er an der Regulation des Hormonsystems beteiligt. Zu den Schlüsselstrukturen der pars limbica ist ebenfalls das Septum zu zählen. Es ist beteiligt an der Belohnungsverarbeitung und der Regulation von Emotionen.

Das Limbische System ermöglicht uns mit seinen einzelnen Strukturen nicht nur verschiedene, emotionale Reaktionen auf unterschiedliche Stimuli zu entwickeln, sondern hilft uns auch, diese zu steuern und zu modulieren, was für das soziale Verhalten und die zwischenmenschlichen Beziehungen grundlegend ist. Die pars limbica ist zusätzlich an der Verarbeitung von Belohnungen beteiligt, was wiederum im Sinne der Motivation unser Verhalten beeinflusst.

Wenn wir Musik hören, findet eine unmittelbare Interaktion mit dem Limbischen System statt. Die Musiktherapie ist eine therapeutische Methode, die die Musik als Werkzeug zur Förderung der emotionalen, kognitiven und sozialen Gesundheit nutzt. Sie hat sich als wirksam erwiesen, verschiedene psychische und physische Erkrankungen zu behandeln.

„Musik kann Wunden heilen, die die Medizin nicht berühren kann.“ (Fabricio SALES: `Elvis Presley Das Idol und der Mann`, erschienen: 31. Mai 2024)

So kann sie zum Beispiel die Genesung nach einer Operation oder einer langen Krankheit beschleunigen.

Die Musik ist tatsächlich tiefgreifend und bedeutend für unsere emotionalen Erfahrungen und Erinnerungen. Sie spielt im neurologischen Bereich eine derart zentrale Rolle, dass sie selbst Koma- und WachkomapatientInnen erreicht.

Da das Hören von Musik oder das Musizieren selbst die Durchblutung der Gehirnregionen, die Emotionen erzeugen und steuern bewirkt, kann sie tatsächlich heilen. Sie kann helfen, Schmerzen zu lindern oder den Herzschlag zu beruhigen. Sie findet auch in der Demenztherapie Verwendung und hilft Kindern mit Entwicklungsstörungen.

Die Musik kann uns helfen, Stress abzubauen und ein Gefühl der Entspannung zu fördern. Studien zeigen, dass das Hören von beruhigender Musik den Cortisolspiegel senken kann und so eine allgemeine Verbesserung des Wohlbefindens erzeugt wird.

„Musik ist dort, wo die Seele anfängt zu atmen“. (Heidi Maria ARTINGER)

Die Musiktherapie hat eine Vielzahl von positiven Auswirkungen auf die emotionale Gesundheit. Die Musik bietet die Plattform, Gefühle auszudrücken, die möglicherweise schwer in Worte zu fassen sind und hilft so bei der Verarbeitung dieser. Die Amygdala

reagiert auf emotionale Inhalte in der Musik, was dazu führt, dass wir Gefühle wie Freude, Traurigkeit oder Nostalgie empfinden können. Das Wahrnehmen (und Zulassen) von und die Konfrontation mit unseren Gefühlen unterstützt Verarbeitungsprozesse in unterschiedlichsten Bereichen.

Der Hippocampus wiederum ist wichtig für die Speicherung und das Sich-Erinnern, so dass wir bestimmte Melodien mit bestimmten Zeiten und Erlebnissen, ja sogar Gerüchen verknüpfen. Die Interaktion von Musik mit dem Limbischen System beeinflusst auch die Ausschüttung von Neurotransmittern. So kann Musik die Freisetzung von Dopamin fördern, welches unter anderem mit Belohnung und Vergnügen assoziiert ist. Studien zufolge kann gemeinsames Musizieren auch die Ausschüttung von Oxytocin fördern. Diese Ausschüttung des sogenannten ´Kuschelhormons` erklärt, warum Musik oft in sozialen Kontexten genutzt wird und sie das Gemeinschaftsgefühl und die Zusammengehörigkeit untermauert.

Das Limbische System „leuchtet“ regelrecht auf, wenn unsere Ohren Musik wahrnehmen. Wir sollten sie als täglichen Begleiter noch einmal mehr wertschätzen, denn es erweist sich wieder einmal als goldrichtig, dass viele von uns unter anderem beim unliebsamen Putzen so laut es geht Musik hören ☺.

„Die Musik ist nicht aus, wenn sie zu Ende ist. Sie spielt immer weiter und weiter. Im Kopf, im Herzen, in den Träumen. Musik verklingt niemals.“ (Markus KEIMEL)

Vielleicht wecken unter anderem unsere Studiengänge SE AbT, SE in Hippotherapie oder Vimyosan-Owner Ihr Interesse? Schreiben Sie sich gerne ein und werden auch Sie Studentin und Student der Online-Akademie.

